

# 10月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

## 今月の産地消費食材

米 かんぴょう ごぼう  
ねぎ キャベツ きゅうり 壬生菜  
生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き  
しっかり朝ごはん



栃木県では、収穫の秋である10月を「とちぎ食育推進月間」と定めています。今年度はライフステージに合わせた食育がテーマとされています。人生100年時代を見据えて、健康な体の土台を作りましょう。

## 秋の味覚



食欲の秋です。旬の時期は栄養価がアップします。秋の味覚を楽しみましょう♪

### さつまいも

風邪予防にいいビタミンCと腸内環境を整える食物繊維がたっぷりです。

### りんご

1日1個のりんごは、医者を超さけるといわれるほど、健康にいい食材です。

### くり

でんぷんを豊富に含む食材で、少量で栄養を摂ることができます。

### きのこ

きのこは菌そのものを食べられる唯一の食材です。腸内環境を整え、免疫力をアップさせます。

### おこめ

秋は新米の季節です。水分量が多いため、みずみずしく甘いのが特徴です。今の時期だけのおいしさをぜひ味わってください。

## 給食レシピ紹介

材料 4人分

- ・さつまいも 1本(300g)
- ・揚げ油 適量
- ★砂糖 20g
- ★しょうゆ 8g
- ★水あめ 12g
- ★水 12g
- ・黒ごま お好み

作り方

- ①さつまいもを乱切りにして、油で揚げる。(竹串や楊枝がスーッと通るまで)
- ②フライパンや鍋で★をとろりとなるまで煮る。
- ③火を止めた②に①を入れ、からめる。
- ④黒ごまをかけて、完成!

## 大学いも

ほくほくしっとりした大学いもです。2度揚げするとよりさっくり!!  
水あめがない場合は、砂糖27gで作っててください。  
11月の給食に登場します。



## 十三夜



18日は、十三夜です。十五夜はもともと中国で始まりましたが、十三夜は日本で始まりました。日本では十五夜の頃は、台風が多い時期で月がきれいに見えないことがよくありました。そのため1か月後を十三夜とし、月を見るようになりました。十五夜がこのころに収穫される芋にちなみ、芋名月と呼ばれるように、十三夜は栗や豆が収穫されることから栗名月・豆名月と呼ばれます。十五夜の月を見て、十三夜の月を見ないのは片見月と言われ、縁起が悪いとされています。十三夜も十五夜と同じように、お団子や秋の味覚をお供えします。十五夜はとてもきれいな満月が見れました。十三夜はどんな月が見れるでしょうか? 18日(月)には、お月見メニューとしてうさぎ型ハンバーグとお月見ゼリーが出ます。

## ふくベランチが始まります



今年から3年間、学校給食で使用するかんぴょうの一部が壬生町より提供されることになりました。町内の小中学校では、毎月1回このかんぴょうを使った給食の日を「ふくベランチの日」として実施します。10月は14日にかんぴょうフライサラダにします。

～壬生町のかんぴょうの生産の始まり～

栃木県はかんぴょう生産量全国1位です。正徳2年に近江の国水口藩(現在の滋賀県甲賀市)の城主であった鳥居忠英公が、壬生に国替えとなったときに、種を壬生町に持ち込み、栽培を始めました。